



Étel-fa = egészséges táplálkozás, jó ízek, változatos ételek

Délelőtt 10 óra, és ragyog a konyha, nyoma sincs annak, hogy itt hajnaltól 100 adag ebédet főztek. No, de milyen ebédet? Olyat, amelyet bárki elfogyaszthat, mert nincsenek benne tartósítószer, színezékek, aromák, mesterséges anyagok, térfogatnövelők, cukrok, tejtermékek, szója, növényi eredetű zsiradékok, ételízesítők, és glutén.

Akkor mi lehet benne? - kérdezhethetnék a háziasszonyok? Nos, van bennük magyar adalékanyag-mentes, friss hús, hazai friss, vegyszermentes zöldségek, saját készítésű, ízfokozómentes fűszerkeverékek, saját készítésű, friss gluténmentes tészta, házilag kisütött kacs-, liba- és sertésszír, itt készített kézműves kolbászkülönlegességek.

Ugye, nem is tűnik boszorkányosnak? Bárki megtehetné otthon a saját konyhájában is, egy kis odafigyeléssel, az alapanyagok és a felhasznált élelmiszerek alapos válogatásával. No, de milyen macera ez! Az tudja ezt, akinek a családjában van ételintoleranciával élő családtag, és megpróbál számára egészségesen főzni.

Vajon hol van az a csodahely, ahol ezt valaki megteszi helyettünk? Bizony elsőként és egyedül az országban Miskolcon.

És a történet még csak most kezdődik. Van három fiatalember, akik közül az egyik úgy gondolja, hogy óriási felelősség az emberek asztalára tenni a mindennapi ételmet. Van benne gyakorlata, hiszen közel két évtizede ezt teszi, a világ sok pontján, tengeri és folyami hajókon, szigeteken, neves szállodákban, éttermekben. **Horváth Zsolt** /46/ séf, szakmája legjobbjai közül való, válogathatott a jobbnál - jobb ajánlatok között, hiszen „végigfőzte a világot”. Ő, mégis úgy dönt, hogy szeretné az évtizedek alatt megszerzett tudását arra is használni, hogy egészségeset főzzön, és az ne egyoldalú legyen, hanem ízletes, és finom. Ehhez partnerre lelt feleségében, – Eszterrel együtt 5 gyermekük van – aki a kommunikációban, és

Heinlein Enikőben

, aki a cég ügyes-bajos dolgaiban társa. Így jött létre cégükön belül az Étél-fa, amely ha játszani akarunk a szavakkal, akkor az „életfára” hajazik, s nem véletlenül. Elcsépett szlogen már, de igaz: „Amit eszel, azzá leszel!”

- Nem akarok nagy szavakat használni, de a szakmában eltöltött hosszú évek alatt forrott ki bennem és körvonalazódott az, hogy olyat szeretnék csinálni, ami egyedi, de ugyanakkor mindenki számára elérhető, ez egyfajta küldetéstudat. Nagyon friss a vállalkozásunk, hiszen mindössze néhány hónap áll mögöttünk, de a visszajelzések azt bizonyítják, hogy érdemes ezt kitartóan csinálni, úgy ahogy megálmodtam. – mondja beszélgetésünk elején Zsolt.

- **Honnan szerzik be az egészséges alapanyagokat?**

- Nekünk termelik a húst és a zöldséget, - kistermelők és nem nagyüzemi módszerekkel –és saját fűszerkertünk van. Semmit nem bízunk a véletlenre! Benne vagyunk a zöld-körben.

- **Úgy tudom, hogy az alapanyagok megtermelését, szeretnék majd saját maguk megoldani?**

- Egyszer talán. Az tény, hogy alapítottunk egy szociális szövetkezetet, amelynek a növénytermesztés lenne majd a feladata, és földünk is van hozzá, ahol termelhetünk, de ehhez jó szakembereket kell majd találunk, és azt tudomásul kell vennünk, hogy rögtön nem megy minden.

- **Mekkora a kapacitásuk?**

- A konyhát úgy építettük, hogy majd 1200 adagot főzhetünk naponta, de ez még messze van. A fontolva haladás hívei vagyunk, mert a mennyiség semmiképpen nem mehet a jó minőség rovására.

- **Sokan úgy gondolják, hogy ha párolt zöldséget és grillezett húst esznek, az már egészséges táplálkozás, azután hamar ráúnnak a korántsem változatos menüre...**

- Az a baj, hogy rengeteg össze-vissza tévhit, és rossz szokás él a táplálkozásunkkal kapcsolatban, s ez a reklámoknak, a médiának s az emberek pénztárcájának tudható be. Olvasunk mindenféle szélsőséges diétáról, fölroppennek olyan hírek, hogy ez-vagy az az élelmiszer egészségtelen, sőt méreg, de a másik mindenható, mindenre jó, szóval nehezen tudnak eligazodni az emberek. Pedig nem kell szélsőségesen gondolkodni, csak a józanészre hallgatni, és az alapanyagokat jól megválogatni. Ezért vallom azt, hogy nagy a mi felelősségünk, akik a fakanál mellett állunk.

- **Ön milyen recepteket használ?**

- Nagyon sok jó receptem van Rákóczi konyhájából, de a XIV – XV. századból is, és az 1900-as évek elejéről. Szeretem a reneszánsz konyhát, ahol azokat az alapanyagokat, fűszereket használták, ami helyben, erdőn-mezőn megtermett. Nem kell újdonságokat feltalálni, csak eleink jól bevált receptjeit a mai korra alkalmazni.

